

В детский сад без проблем

«А-а-апчхи!», - в очередной раз чихает малыш в песочнице. «Ну вот, - сокрушается мама, вытирая нос ребенку – опять в детском саду заразился! Третий месяц ходим, и не вылезаем из больничных, - жалуется она соседке по лавочке. - А до этого почти ничем и не болели». Молодая мама, чей сынишка только пойдет в детский сад, места себе не находит. К тревоге, как же её крошка будет там один, добавляется беспокойство и за здоровье малыша. Между тем, переход от домашнего воспитания к детсадовскому может быть если и не совсем незаметным, то довольно безболезненным. Просто нужно подготовить кроху к новым условиям.

Малыш, давай поговорим!

«Начните с общения. Если ребенок любит общаться, неважно с кем, со взрослыми ли, с детьми – это позволит ему избежать многих проблем в детском саду. И переход от узкого круга родственников в большую компанию сверстников не станет для него болезненным».

Иногда мамы замечают, что чадо с трудом находит общий язык с товарищами по песочнице. Это верный признак – пора крохе в коллектив. Рано или поздно интерес к детям у него проснется, а сидеть один в уголке он вряд ли согласится. Кстати, **педагоги не советуют таким замкнутым детям брать в детский сад любимую игрушку**. «Давай возьмем мишку», - просит ребенок «Давай!», - соглашается мама, не подозревая, что малыш простоит весь день, прижимая к груди плюшевого медведя. Ребенка нужно учить широте души, необходимости делиться. Если родители не уверены, что в детском саду нет нужного ассортимента игрушек, лучше потратить деньги и купить их для всех. Заодно и объяснить ребенку, что играть всем вместе интересней.

Немалую роль в подготовке играет и то, каким видит детский сад в своем воображении малыш. Маме нужно сформировать положительный образ будущего крохи. И не нужно думать, что ребенок не сможет понять все ваши доводы о предстоящих знакомствах и большом количестве игрушек. Во время оформления документов неплохо, если мама возьмет кроху с собой в детский сад. В привычном обществе ребенку проще будет познакомиться с новым миром.

Кому отдать завтрак?

«Я сам!» - ребенок пытается совладать с ложкой и все-таки съесть кашу самостоятельно. Для детского сада навык необходимый, равно как и умение пить из кружки, без всяких сосок. К моменту, когда малыш отправляется в сад, он должен уметь хоть и минимально, но обслуживать себя. Ведь не стоять же в очередь к воспитателю, чтобы надеть брючки перед прогулкой! Помимо умения есть, пить и одеваться, малыш должен и сам ходить на горшок. Лучше, если деликатная процедура очищения кишечника будет проходить дома – тогда в саду будет меньше проблем. Для стимулирования перистальтики сразу же после сна пусть малыш выпивает полстакана теплой

воды или сока без мякоти. В особо сложных случаях врачи рекомендуют выпивать ложечку оливкового масла натощак.

Вопреки многочисленным рекомендациям, утром лучше ребенка не кормить. Как правило, «вкусняшки», даже в самом малом количестве, отбивают аппетит. И малыш отказывается от завтрака. Не нужно с собой давать различные печенья, и тем более конфеты. Еда у ребенка должна быть связана с накрытым столом и вымытыми руками. Нередко и мамы и воспитатели в детском саду жалуются, что ребенок медленно ест. «Что поделать? - разводит руками Татьяна Гущина, - это темперамент. С ним трудно бороться». Единственный совет – не нужно подгонять ребенка, ругать его. Основная методика – кормление по расписанию и никаких перекусов в перерывах!

Не болей!

Главная проблема адаптационного периода – частые простуды, которые могут тянуться шлейфом всю детсадовскую жизнь. Татьяна Гущина советует: «Закаляйте ребенка. Начинайте с обтираний, постепенно переходя на обливания. Так же поэтапно снижайте и температуру».

Главное правило – в детский сад должен отправляться только полностью здоровый ребенок, без каких-либо остаточных явлений после инфекционных заболеваний! Поэтому все прививки делаются заранее, чтобы было время для выработки антител. Медицинская комиссия выявляет и фоновые болезни, которые могут ослабить иммунитет малыша. Это и анемия, и аллергические реакции. В последнем случае врачи рекомендуют маме написать официальное письмо в администрацию детского сада. В нем родители отказываются от медицинского обслуживания в детском саду и обязуются проходить все процедуры в поликлиники. Нечего необычного в этой просьбе нет. Ведь каждый ребенок индивидуален, а тем более малыш с таким сложным заболеванием как аллергия. Она требует особого внимания даже к обычной реакции Манту – иногда существуют ограничения на употребление некоторых продуктов, а в особых случаях требуется и принятие антигистаминных препаратов на 2 дня до и 2 после прививки. Помимо обычных вакцин, которые входят в национальный календарь, врачи рекомендуют ставить и вакцины против гриппа, гепатита А, циррозного менингита. Они подстегивают иммунитет ребенка и помогают справиться с другими вирусными заболеваниями. Но задуматься о таких прививках нужно заранее.

Пережить стресс от перехода в новые условия помогают и медицинские препараты – адаптогены. Врачи советуют курсом применять назальные вакцины. Обычно все лечение длится три месяца по десять дней – по одному орошению в каждый носовой ход два раза в день. Курс дополнит непрерывный прием витаминов. Все эти лечебные мероприятия не позволяют инфекциям проявлять себя.

Врачебный десант

В списке врачей, который должен пройти будущий детсадовец хирург, эндокринолог, отоларинголог, психолог, педагог, педиатр. Кардиолог по

предписанию. А вот логопед до трех лет не обязателен. Проблемы с задержкой речи проявляются позже.

По итогу полного обследования медицинская комиссия выносит свой вердикт. Как правило, мамам малышей, чей гемоглобин очень низок советуют подлечить ребенка. Ведь низкий гемоглобин – слабая защита перед инфекциями. Малыш меняет место обитания не только физически, но и на уровне микрофлоры. Привычным «домашним» бактериям и микробам противостоят «внешние» силы. Выдержать эту борьбу может только полностью здоровый ребенок.

Необходимо проверить и зубки малыша. **Кариес – отличная лазейка для различных инфекций.**

Строгого возрастного ценза для детского сада нет. Все зависит от биологического возраста ребенка. Кого-то в 2,5 года можно отдавать в сад. А кому-то и в 5 лет - рановато. Татьяна Гущина не первый год принимает участие в медицинских комиссиях. «Мы смотрим, что это за ребенок, - говорит врач, - из какой он семьи, какой у него медицинский фон. Даем индивидуальные рекомендации маме. И при случае даем направления в специализированный детский сад». Кстати, в Красноярске работает не одно специализированное детское учреждение. И самое главное – в большинстве из них услуги бесплатны.

По платью встречают?

«Какое красивое платьице» – в восторге замирает мама перед розовым облаком из воланов огранзы. Минута размышления – и это чудо дизайнерской мысли поселяется в гардеробе маленькой красавицы. Дополнением становятся узкие лакированные туфельки. На следующий день все это розовое великолепие предстает перед воспитателями. Бедная, закованная в путы воланов девчужка боится пошевелиться, но потом забывает обо всех предостережениях. Вечером мама забирает не розовое облако, а аленькую девочку в грязном порванном платьице, но зато с горящими глазами.

Одежда для детского сада должна быть простой, без излишеств. Лишние детали не должны сковывать движения малышек и мешать игре. Но одежда должна быть чистой и опрятной.

Немалое внимание стоит уделить и обуви. Удобная и «умная», она должна помогать сформировать все изгибы стопы.

Детский сад – это новый период жизни ребенка. И только родители могут сделать его радостным и спокойным, так чтобы самое лучшее время детства не стало большим испытанием для маленького человека.